

老いと痛みに取り組むための統合的アプローチ
An Integrated Approach to Processing Aging and Pain
By Elfie Hinterkopf, Ph.D.

訳：山本美保

この論考は老化しつつあり、また痛みの中にある人たちのために書かれました。また老化や痛みのことで不安に感じている人たちと関わっている方々のためにも書かれました。まず老いと痛みに関する私自身の経験を幾つかお話することから始めましょう。それから老いと痛みを固定化されたものとしてではなく変化の過程として理解し、従ってそのように体験できるよう幾つかの実践的な方法をご紹介します。そしてこうしたプロセス自体が持っている美しさとスピリチュアリティを知っていただけることを願っています。

痛みと共にいるという新しい体験的な方法がこのアプローチには含まれています。特にどうにもならない、時には圧倒されるような慢性的な強い痛み直面しているときにです。ユージン・ジェンドリンのフォーカシングのアプローチ、マーシャルローゼンバーグの非暴力的コミュニケーション (Non-Violent Communication)、そしてロバート・ゴンザレスの必要の美 (Beauty of Needs) といったものが、変化や癒しをもたらす助けとしてどのように統合され、用いられるかも示されています。事例も出てきます。デイビッド・ヤングが述べているように、必要としていることの美しさ (Beauty of Needing) とフォーカシングは希望、癒し、そして全体性をもたらす方向へとプロセスを進めてくれると私は信じています。(私信 2009.9.5-2010.2.28)

私自身の体験

ここ数年私は6つの外科手術を受けてきました。そして私は手術から回復するのに平均よりも長くかかる、「ゆっくり癒える人 slow healer」であることを知りました。前回は腰の骨を取り換える手術で、非常に強い全体的な痛みと体力の消耗がありました。私は朝、しばしば「目が眩むような blinding」痛みとともに目が覚めました。それは識別することのできない、からだ中の圧倒されるような痛みでした。私のからだ全体が痛みでした。私は以前にはできていたことの多くができなくなりました。歩くことも痛く、私の活動は痛みのために制限されました。失ったものや結果として生じてきた制限を私は嘆かずにはおれませんでした。

私は老いと痛みを混同していました。頭では老いは必ずしも痛みをもたらすものではないと知っていました。しかしその違いは体験的に感じられたものではありませんでした。私は60代の初めに痛みで圧倒され始めるようになりました。それで老いと痛みは体験的に絡み合ったままでした。痛みだけでなく老いについても否定的な考えを持つようになりました。痛みは私にとってどうしようもない老いの一面でした。痛みについて私は絶望的になっていました。それは歳とともに

によくなっちはゆかないだろうと考えていました。

私がしなければならなかった最初のことは老いと痛みを分けることでした。概念的には老いと痛みは一つではないし、同じでもないと分かっていました。しかし私はそれぞれを感じるための異なった場所を見つける必要がありました。私は老いについてのフェルトセンスをからだの中に感じてみました。それは下り坂を降りていく希望のない道のように感じられました。私は自宅近くの幾つかのアパートのイメージを使いながらクリアリング・ア・スペースと一定の距離を見つける (Finding a Certain Distance) という作業を組み合わせ用いました。一つのアパートの中に、老いのフェルトセンスを置きました。興味深いことに老いそのものはさほど悪く感じませんでした。むしろそこには好奇心の感覚のほうがたくさんありました。それから痛みについてのフェルトセンスをからだの中に感じてみました。それは圧倒するような、赤い、私よりも大きなからだでした。私は想像の中でそのフェルトセンスを別のアパートの中に置きました。すると少し楽になって、前よりも気分がよくなりました。しかし内側の感じは相変わらず絶望的であり、圧倒的であり、痛みがありました。

私は痛み、薬物療法、リラックス、瞑想、身体的な治療、運動といったことで、それらと私との関係についてクリアリング・ア・スペース Clearing a Space、一定の距離を見つけること Finding a Certain Distance、そしてフォーカシングを用いたことがあります。時にはほんの少しでも痛みを和らげてくれるような贈り物を求めて祈ったこともありました。そのような時例えば痛みをちょっとした間やわらげてくれるような讃美歌や詩の一節がよみがえってきたこともありました。それぞれのやり方で少しずつ楽にはなっただけでなく、けれどもまったく違った在り方で自分の痛みと共にいるようになるというフェルトシフトは起きませんでした。

そのすぐ後私は贈り物を受けました。それは圧倒されるような痛みとこれまでとは違った在り方で共におれるという素晴らしいフェルトシフトでした。シフトと共に涙が流れました。私は自分の痛みをプロセスとして見る事ができたのです！（それを私は「痛み-つつある pain-ing」と呼んでもいいかもしれませんが。）痛みはもはや否定的なことではありませんでした。それは進行している、複雑で入り組んだ、変化しつつあるプロセスでした。私は自分の痛みを神秘として見る事ができました。— 永遠に変化し続けているプロセスへの畏敬の念という意味での神秘 — 私がコントロールすることのできないプロセス。それは新しい、しかも未知の感覚と意味を常にもたらし続けるであろうプロセスです。今や自分の痛みを受け入れる力が増しました。そして以前よりも痛みを恐れなくなったようであり、新たに出てきた好奇心を持ってそれを見る事ができるようになったようです。

これまで述べてきた体験の中で、私は痛みのプロセスそのものの中に美しさを見つけました。私は痛みに対して絶望的になっているところへ、何か神秘や畏敬の念を含んだものをもたらし事ができると悟りました。このことによって私のフェルトセンスはより複雑で込み入った全体的なものとなりました。そして、そのことが私のプロセスの前進を助けてくれました。

例えば私の中庭には赤いハイビスカスの植え込みがありました。赤い花々は神秘と畏敬の感覚

を私にもたらししてくれました。私は赤いハイビスカスのフェルトセンスと目も眩むような痛みに対する絶望感のフェルトセンスの両方を抱え、自分に尋ねました。「このこと全体はどんな感じだろう？」すると私はさらに深く呼吸ができ、からだに入っている力をもっと緩めることができました。私は簡単に自分の痛みの中にはまり込んでしまうから、生命を与えてくれるようなフェルトセンスで始まること、そしてそれを痛みや老いのフェルトセンスにもたらすことが重要だと分かりました。また、私のプロセスは何か複雑なものフェルトセンスよりも（関係についてのよ）むしろ（花についてのよ）何かシンプルなもののフェルトセンスを用いる方が最も効果的に進むということを知りました。(Hinterkopf, 2009)

もちろん痛み以外の何かがプロセスに出てきたとき、私はそれが何であれそれについてフォーカシングします。基本的な方針は、今あることは何でもフォーカシングすることです。例えば私はある日老いの美しさについてフォーカシングしていました。するとイライラした、欲求不満のような、悲しい気持ちになり始めました。それでこれらの感じについてフォーカシングしました。その感覚はだいたい胸の中にあることに気付きました。私は次に何がやってくるか待ちました。やって来た言葉は「きれいごと過ぎる！ too much beauty!」でした。私は不快な感覚を無視していました。もう一度待ちました。そしてやって来た言葉は、「家は住みかではない a house is not a home」でした。私は自分に問いかけました。「住みかではないような内なる自分 inner self とはいったい何でしょう？」やって来た答えは「私のテンポ my tempo」でした。私の生活のテンポは生まれつきゆっくりです。そして私はこれまでずっと自分を急がせたり、せき立てたりしてやってきました。私は自分の住みかが見つからないという悪夢を最近見たことを思い出しました。私は自分のテンポのフェルトセンスを自ら感じてみました。せき立てられたテンポと自然なテンポの両方です。自然なテンポでは大きな開放感のようなものを感じました。もっと深く呼吸ができました。そしてもっと明瞭に見ることができました。それはもう一つのフェルトシフトが起きたようでした。私は自分の自然なテンポをもっと度々感じられるように、自分でできる幾つかの手順を考えました。

スピリチュアルな体験過程

上に述べたプロセスはスピリチュアルなものです。そのプロセスに助けられて私は他の人たちや人生のさまざまな面に対して手を差し伸べ、それらを受け入れ、両腕で抱くことができるようになりました(Hinterkopf,1998)。この論文の初めに述べたように、このプロセスは私が自分の老いと痛みを拒絶するよりも、受け入れて胸に抱くことができるようにしてくれました。上の例では自分のゆっくりとしたテンポをもっと受け入れることができるようになりました。これらのフェルトシフトを経験する前に、ぼんやりとした何か意味を持ったからだの感じと一緒にいる必要がありました。これらの微妙なからだの感じが新しいよりはっきりとした意味をもたらしてくれました。スピリチュアルなプロセスは超越的な成長のプロセスです。超越的というのはそれまでの考え方の枠を超えてより高いより広い視野へと向かってゆくという意味です。スピリチュアルな成長あるいはフェルトシフトの中には、これで正しいという感覚やからだの中で感じられる開放感、さらなる生のエネルギーあるいは今ここにいるという感覚の強まりが含まれているかもしれません。

フェルトシフトは私たちが保持したりコントロールしたりできるものとしてではなく、贈り物としてやって来ます。自分のフェルトセンスに注意を向け、超越的な成長が起きるフェルトシフトへとそのフェルトセンスが展開するとき、フォーカシングのプロセスとスピリチュアルなプロセスは一つとなり、同じものとなります。スピリチュアリティーのプロセスは全ての人間に起きうることであり、誰かを差別したり排除したりすることはありません。プロセスと内容の区別は心理療法にとって非常に重要です (Hinterkopf.2004)。

特定の状況において、それぞれの人がその内容について語る言葉は、その人自身の感じていることや意味を含んでいます。例えば「神」という言葉のように、ある言葉についてそれぞれの人が感じていることやその人にとっての意味の違いが受け入れられない時、一つの言葉について偏った、狭い見方が生じてきます。こうした違いを容認できない人たちはおそらく、スピリチュアリティーの基本的な性質を無視しています。スピリチュアリティーはしばしば定義を超えたところにあるのです。

私たちにとってスピリチュアルなプロセスはいつも可能です。しかし全体が関係し合っていて、入り組んだ変化しつつあるプロセスのあらゆる局面のように、私たちもそのプロセスから疎外されることもありうるのです。すると私たちのプロセスは行き詰まったり、止まってしまったりします。

スピリチュアルな内容

スピリチュアルな内容はぼんやりした感じとか、まだ言葉にはなっていないけれど感じられている新たな意味を持っているかもしれませんし、そうでないかもしれません。そして神とかキリストとかアッラーとか、道 (the Way) といったような、スピリチュアルな体験の内容は非常に靈感を与えるものでしょう。何故ならそれはある特定の状況にある、ある特定の人にとって、豊かなまだ言葉になっていない意味を帯びているからです。内容だけに頼って、それに伴う体験的プロセスを含んでいないようなスピリチュアリティーの定義は、批判的になってある人々を排除してしまうという危険を犯すかもしれません。

ある状況下では、例えばお互いの違いを受け入れているよく似た考え方のグループにおいて、内容の定義はとても意味があることかもしれません。数年間、私はあるグループを指導しました。そこでは一人ひとりが自分にとって深い意味を持つスピリチュアルな言葉やフレーズを選びます。そしてその言葉やフレーズについてフォーカシングをします。次にそのプロセスから生じた感じや意味を皆と分かち合います。一人ひとりの体験は尊重されます。そこに参加した人々はこのようなグループの価値を深く認めていました。

普遍的なニード

老いと痛みのワークの中で、私はマーシャル・ローゼンバーグの著書「非暴力的コミュニケーション」(2003) の中に出てくる方法も利用しました。ローゼンバーグは、全ての人間が共有する普遍的なニードの一部をリストにしました。これらのニードは愛情に満ちた身体的な世話、相

互依存、スピリチュアルな心の通じ合いを含んでいます。自分のニードについてたびたび疑問を持つ人たちは、自分のニードもまた普遍的なものであると理解する時、それをもっと根拠のあるものとして体験します。

例

私の男性クライアントは30年務めた仕事を退職しました。彼は他の市へ引っ越し、そこでもまた仕事が見つかるものとずいぶん確信していました。けれどもずっと仕事を見つけることができず、私のところにやって来ました。彼は自分の人生が無意味に感じると言いました。優鬱な気分だとも言いました。自分には素晴らしい妻や立派な孫たちがいて、仕事をしてお金を稼ぐ必要があるわけでもないから、優鬱になるはずがないと思いました。しかし、彼は重い、押しつぶされるような感じを伴った抑うつ感があり、ほとんど息ができないほどでした。私は彼が必要としているものを訊きました。すると予想どおり、彼は「私の人生に意味を必要としている。」と言いました。私は、「いいですか、それはすべての人間が持つ真の普遍的なニードです。」と言いました。

「わあ！それが普遍的なニードだと思うと、まったく違った感じがします。とてもワクワクします。エネルギーが湧きあがってくるみたいな。意味のある仕事を探し続けるエネルギーをさらに与えてくれます。」と彼は言いました。彼のニードが普遍的なものであるということを指摘することで彼のプロセスは進んだのでした。

必要としていることの美しさ (BEAUTY OF NEEDING)

ロバート・ゴンザレスはローゼンバーグの普遍的なニードを取り上げ、それに「必要の美 Beauty of Needs」という言葉を付け加えました。デイビッド・ヤングはユージン・ジェンドリン、マーシャル・ローゼンバーグそして、ロバート・ゴンザレスの3つのアプローチを統合し、「必要としていることの美しさ Beauty of Needing / フォーカシング」と呼びました。(私信、2009年9月5日-2010年2月28日) 自分のニードに対してずっと批判的であった人が自分のニードは美しいのだと知ると、しばしば大きな開放感を感じます。

例

ある女性クライアントは夫との情緒的なつながりを自分が必要としていることについて、疑問を感じていました。彼女は夫と知的なつながりはあるが、情緒的にはつらくて空しさを感じていました。彼女と夫は定年退職後の生活を楽しむということについて問題を抱えていました。私は彼女が情緒的なつながりを必要としているということは、美しいニードだと思うと言いました。彼女はその言葉を私から聞いたとき、とてもほっとしたと言いました。彼女は夫との情緒的なつながりを必要としているという自分自身のニードをもっと受け入れることができました。こうして彼女のプロセスは進みました。この必要としていることの美しさを受け入れることによって、人は将来このニードが満たされるかもしれないという希望を持つのです。

どのように必要としていることの美しさとフォーカシングは相補的であるか

スピリチュアル / フォーカシングのプロセスは止まってしまったり、行き詰まってしまった

りすることがあります。そのようなとき、多くのフォーカシングの介入方法が用いられるでしょう。必要としていることの美しさもまたプロセスが前進するのを助けるために用いることができます。ニーズの完全なリストというものは存在しません。なぜならニーズの表現は無限だからです。ニーズの組み合わせ方、体験の仕方、そして表現の仕方も数え切れないほどあります。それでも、自分のニーズを知る方法として、ニーズの一部を書いたリストを持っているのはしばしば役に立ちます。(何が必要とされているのかを知らないのとは対照的に、) ニーズが何であるかを知っていることは、そのニーズが満たされるかもしれないという希望をその人にしばしば感じさせてくれます。そのプロセスを必要としていることの美しさと呼ぶことによって、そして必要 the needs を普遍的なものと呼ぶことによって、その人は孤独感が減り、大切にされているような、価値のある、尊い存在としてもっと自分のことを感じられるようになるようです。しばしばその人は基本的なそして共有された人間性によりしっかりと足をつけているような感じを持ちます。

例

心理療法では、クライアントのプロセスがより深く進んでゆくよう援助するために、セラピストが試みにクライアントのニーズをはっきりと言葉にしてみることもあるかもしれません。例えば部分的に障害を負った 66 歳の婦人は結婚生活の中で障害のゆえに家事の半分もできないことに悲しみや罪悪感を感じていました。セラピストは「たぶんあなたは家族に貢献しているという安心感を得る必要があるのでしょうか。」と試みに伝えてみました。彼女は自分が価値があるという感覚や、夫とのつながりを必要としていました。毎回セラピストは一つのニーズを伝えました。そしてそのニーズがその状況の中にあるクライアントの感覚に合うかどうか確かめました。セラピストが彼女のニーズを言葉で伝えることによって、彼女のプロセスがより深く進むのを手伝ってくれたとクライアントは報告しています。

ニーズ対要求 (DEMANDS)

セラピストはまた、クライアントのいわゆる「ニーズ」と呼ばれるものが、実際は要求であるとき、それに気付くことでクライアントがより深く進んでゆくのを助けることができます。要求は肯定的な応えを強制するような、強くて、死に物狂いの、そして/あるいは権威的なものの言い方の様相を呈しています。対人関係では普通要求に対して「ノー」ということは、罰や非難を受けそうなのでよい選択ではありません (ローゼンバーグ 2003)。けれども、いつもというわけではありませんが、しばしば要求は押しつけがましい声の調子によって見抜くことができます (これを「要求エネルギー」と呼ぶ人たちもいます)。要求は自分の中で感じられていること、あるいは体験されていることではありません。からだの中で感じている要求というものの質感は、しばしば薄っぺらであったり単一な感じであったりします。その質感は声の中に感じることもできます。そして私たちの行動や反応の中にもそれを感じることができます。しばしば私たちは自分が体験していることから疎外されているように感じます。要求は到達点や目標や物に焦点を当てすぎる時に起こります。しばしば要求は落ち着かない、駆り立てるような、強迫的な質感を持っています。

例

60歳代の女性で、美しく装うということに関して理屈に合わないほどの要求を自分に課していました。彼女は強迫的に買い物をしてしまいがちでした。これによって家計が圧迫されていました。彼女が言うには買い物をしているときはとても居心地が悪く、落ち着きのない、駆り立てられるようなエネルギーがあるということでした。それはいつもの静かな自分と違っていました。クライアントが要求する時には心理療法のプロセスは内面的に行き詰まったり、苦しくなったりすらします。面接が表面的なまま続くかもしれません。しかしここではそうしたことの代わりに、セラピストは愛へのニードのようなより深いニードに気付いたのかもしれません。彼女はそのことをクライアントに試みに言ってみました。

次の例はクライアントの必要と要求を見分けることの難しい例です。クライアントは自分の要求を「必要 needs」と呼んでいました。他の人が自分の「必要」を満たしてくれないと知った時、彼女には取り乱す様子がありませんでした。おそらくほとんどのセラピストは彼女が必要なことと、要求していることを混同しているのを見つけることが出来なかったでしょう。この例の中の2番目のセラピストは、必要は100%応えられることを必要としていないことを知っていました。あるいは完全ということを要求していないということも。

例

子供の時に捨てられた女性が「私は100%の一貫性と100%の信頼性と100%の責任性を自分自身あるいは神に対して必要としています。」と言いました。彼女はこのような必要が他の人間によって満たされることはないを知っていました。セラピストはこの言葉に共感を持って応えました。—そして— プロセスはやや表面的な水準に留まっていました。二番目のセラピストはこの言葉を聞いて、クライアントの言う「必要」は実際には要求しているものであると気付きました。なぜなら、それはとても絶対的な響きがあり、要求の質感があったからです。彼は試みに2つのより深い必要をこんなふうに述べてみました。「あなたが本当に必要としているのは、信頼と信仰のように聞こえます。」クライアントはその二つの必要は彼女の内なる何かと響き合うと答えました。そして彼女はフォーカシングを使いながら深い水準へと進んでゆきました。彼女は信頼と信仰は100%のものではなく、全く完全なものとして来るものでもないということを悟りました。彼女は今や信頼と信仰を変化しつつあり、進展しつつある質的なものとして体験することができました。

フォーカシングはいかにして必要としていることの美しさを補って完全にするのか

フォーカシング指向心理療法士として、私は自分が行うすべてのことに対してフェルトセンスを試金石として用いることが有効であるといつも感じています。私は他にも幾つもの治療的アプローチを使っています。たとえば非暴力的コミュニケーションをフォーカシング的な方法で用います。つまり私がしていることは全てクライアントのフェルトセンスに照らし合わせて確かめるということです。フェルトセンスは常に変化しつつある複合体であり、より全体としての質感を伴ったものであるのですが、それは悲しみ、怒り、幸福感といった単一な感情が通常なすことのできないやり方で新しい意味をもたらしてくれます。フェルトシフトあるいは安心感、開放感、深まる心の安らぎや増大する生命のエネルギーの感覚はセラピストとしての私の仕事の羅針盤として、また、私自身の生活を導いてくれる力として用いているものです。

必要としていることの美しさとフォーカシングは同じ体験過程の一部です。両方において、セラピストはクライアントのプロセスが進むように手助けしようとしています。クライアントのプロセスが進んでいる時、そのプロセスを援助する必要すらないように見えることが時々あります。それはただ奇跡のように私の目の前で展開してゆくのです。

フォーカシング指向心理療法では、クライアントはセラピストから自分が何を必要としているかをセラピストに伝える、自立したフォーカサーであることを教えられます。例えばクライアントは面接の初めに、あるいは面接の途中で一つ一つ丁寧な伝え返しをして欲しいとか、所々でいいとか、伝え返しはしなくてもいいとか言うかもしれません。セラピストはこんなふうにもいいかもしれません。「あなたのプロセスの初めの方だけ正確な伝え返しをしてほしいとか、プロセスを通してそのようにして欲しいとか、私に言ってくださってよいのですよ。もしあなたが行き詰まったように感じて、プロセスに戻ってゆけるような手助けが欲しい場合は私に教えてください。」

フォーカシング指向心理療法のセラピストが普遍的なニードを試みに言えるためには、クライアントが自分のプロセスにおいて十分に気付ける状態にあり、「いいえ、それはぴったりきません。」と言える強さが必要です。もしクライアントが「何もない感じです。」とか「これ以上何も感じません。」と言った時は、セラピストはその前にクライアントが感じられたことに戻って、もう一度クライアントにそのことを伝え返すことが重要です。これによってクライアントがプロセスに戻るのを助けることができます。そうする代わりに、その何もない感じと一緒にいて、そこから何が出てくるのか見てみたいかどうかをガイドとして尋ねてみることもできます。

フォーカシングによって私たちは自分が正しいニードに近づいて行っているか、あるいはそれを見出したかどうかをどんな状況にあっても確かめることができます。この内側からの確証はこれでいいという感覚や次への歩み、あるいはフェルトシフトといったものについてのフェルトセンスを確かめることによって完全なものとなります。次の例ではクライアントが「のような like」とか「それ全部の下の方にある何かのような」といった、あいまいな言葉をどんなふうにするかに注目してください。このような言葉はクライアントが意味のはっきりしない曖昧な感じに注意を向けているということを示しています。セラピストはこの明確さの欠けたままを伝え返します。クライアントは自分のニードが本当は何であるのか、見つけるまで自分を確かめ訂正し続けます。

明確さに欠けていることを示す言葉を伝え返すことの重要性

フォーカシング指向心理療法では「何か・・・」とか「それが何なのか分からないんですが・・・」「というか、もっと・・・」といったような、明確さに欠けていることを示す言葉を伝え返すことは重要です。そうすることによってクライアントはぼんやりとした暗在的なフェルトセンスが何かもっとはっきりとした明在的なものになってゆくまで、それと共にいることができます。セラピストはプロセスが展開してゆくよう、クライアントに時間を与えることでクライアントの語りを尊重する必要があります。ある程度トレーニングを受けた後であれば、普通セラピスト

はクライアントが沈黙の間にフォーカシングをしているかどうか分かるでしょう。例えば、クライアントは通常下を向いてためらいがちに話をします。クライアントの独特のフェルト・センスを言い表すぴったりの言葉や言い回しを探しているの間をとるのでしょう。以下に紹介するのは、心理療法の面接で明確さを欠いていることを表すクライアントの言葉をセラピストが伝え返す一場面です。

例

クライアントはある人が彼女の年齢について偏見のある言葉を言ったので傷ついて怒っています。

C1: 私は傷ついて怒っています・・・いえ、そのこと全部の下に何かもっとあります。

T1: そのこと全部の下に何かもっとある。

C2: ええ、でもそれが何かはわかりません。

T2: でもそれが何かは分からない。そのはっきりしない感じと付き合っ、何が出てくるのか見
てみるのもいいですね。

C3: (間) それは、私が敬意ということが必要としているような感じです。

T3: (セラピストは間を大切にします。そして、クライアントが次のことを言うまで待ちます。)

それはあなたが敬意ということが必要としているような感じ。

C4: (間) いいえ、それよりももっと、それは、私自身が年をとってゆくことの美しさを感じる
必要があるということのようです！

C4: (セラピストは待ちます。) ああ、そうですか。もっとそれは、あなた自身が年をとってゆ
くことの美しさを感じる必要があるということのよう。

C5: ええ、これは大切な表現です。

問題以上の何かがもっとそこにありそうな場所を見つけること

クライアントが何か特につらいことと取り組んでいるとき、セラピストはクライアントが自分の中心 Center あるいは、特定の問題「以上 more than」の何かがあるという感覚を体験できるよう助けることがあります。このプロセスはクライアントが自分自身にしっかり立脚できるような提案から始まります。セラピストはクライアントに足が地面についているのを感じたり、呼吸に注意を向けたり、どんなものでもいいから周囲にあるものに気付くよう提案するかもしれません。そうすることによってクライアントは問題のある程度距離を置いて眺めることができます。このことは、要求を去らせる助けになります。また問題に圧倒されたり、問題をわきに追いやったりするよりも、むしろクライアントが問題に向き合っておれるようにします。そしてクライアントはこれまで以上に、何かそこにさらにあるものに自分自身を開いてゆきます。

フェルトシフト

フェルトシフトが起った時、セラピストがクライアントにそのフェルトシフトと一緒にいるよう誘うことは役に立ちます。「歳をとってゆくことの美しさを感じる必要があるという感覚と付き合ってもいいのですよ。そのこと全部と共にやってくる感じをあなたはからだの中に気付くでしょう。もしよかったら、出てくる言葉を言ってみたり、イメージを語ってくださってもいいです

よ。」(Hinterkopf, 2004)。フォーカシング指向セラピストはフェルトシフトが贈り物であるということを知っています。それはセラピストもクライアントもコントロールすることのできないものです。この故に、フォーカシングのプロセスはしばしば奇跡のように見えます。

まとめ

私はこの論文で体験的フォーカシング Experiential Focusing、非暴力的コミュニケーション Nonviolent Communication、必要としていることの美しさ Beauty of Needing が一つに統合されたアプローチとしてどのように 人間の心理的霊的なプロセスの前進を助けるかということについて述べました。必要としていることの美しさ/フォーカシングはクライアントの老いや痛みの領域で行き詰まった時に特に助けになります。人生のこの段階にある幾重もの喪失のゆえに、この領域では特に不安や抑うつ的になりやすく、従って閉塞感に陥りやすいのです。できるだけ多くの役に立つ介入を考える必要があります。心理療法のための提案や、心理療法からの事例を提供しました。さらなる研究が必要とされています。この論文を書いているとき、私の痛みは軽くなりより間隔があくようになりました。そして私の体力は増しました。

謝辞

この論文の中に見られる発想について、デイビット・ヤング氏が彼の洞察を分かち与えてくださったことに感謝したいと思います。

原文：

<http://www.focusing.org/folio/Vol22No12010/19-130-AN-INTEGRATED-APPROACH-TO-PROCESSING-AGING-AND-PAIN.pdf>